

时尚女孩百分百



中国新漫画网站企划
www.newcnn.com

GIRL

瘦身手册

瘦
并
健
康
着



局部
瘦身
法

时事出版社

时尚女孩百分百

局部瘦身法



中国新漫画网站企划
www.newc00.com



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女孩百分百 / 中国新漫画网站编. — 北京: 时事出版社, 2002
ISBN 7-80009-701-3

I. 时... II. 中... III. 女性 - 生活 - 知识
IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第004560号

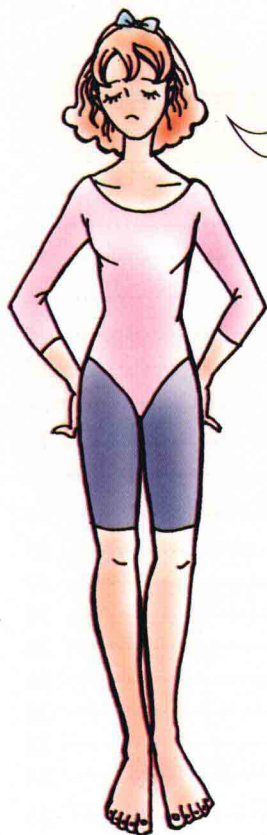
时尚女孩百分百
局部瘦身法
中国新漫画网站企划

*

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲2号
邮 编: 100081
发行热线: (010) 88547590 88547591
读者服务部: (010) 88547595
传 真: (010) 68418647
电子信箱: shishichubanshe@sina.com
印 刷: 北京市金华彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字
2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷
定价: 全二十册 120.00 元
(每册 6.00 元)

一、拥有一双修长健康的美腿	3
① 塑造双腿的曼妙曲线	3
② 成就紧缩的大腿	5
③ 使小腿肚的肌肉更为紧缩	6
④ 舒展腿部的柔软体操	8
⑤ 锻炼出更为结实健美的双腿	11
二、结实挺翘的臀部	14
① 锻炼出结实健美的臀部	15
② 提高臀位的方法	17
三、拥有纤细的腰身	18
① 柔软你的腰部	19
② 锻炼腰部肌肉的韧性	21
四、女生的天敌——突出的小腹	24
① 腹部按摩,重拾曼妙身段	25
② 空中踩轮	27
③ 仰卧起坐	28
④ 腹部健身操	29
⑤ 锻炼腰腹肌肉	31
⑥ 运动下腹部肌肉	32
⑦ 消除下腹部的松弛肌肉	33
⑧ 睡前腹部体操	34
五、女生的克星——手臂粗壮	35
① 塑造纤细的手臂	16
② 伸展手臂的肌肉	38
③ 使手臂形状更为优美	40
六、颈部和下巴	41
① 对着镜子观察一下	41
② 消除不良的生活习惯	42
③ 塑造出动人的颈部曲线	43
④ 锻炼颈部肌肉	43
七、让脸部变小	44
八、美丽的手	45
九、美化胸部	46



金无足赤，
人无完人。

没有一个人的身材是十全十美的，或多或少都会有不同的缺陷，有的人腿部较粗，有的人臀部较大，有的人腰腹较突出。虽然穿着合适的服装有可能掩饰这些缺陷，但我们还是应当采取一些有效的方法从根本上改变这些缺陷。





一、拥有一双修长健康的美腿

① 塑造双腿的曼妙曲线

A. 想要拥有纤细的双腿，坐姿是很重要的。利用平时坐公车、上班或上课的时间都可达到训练的目的。注意大腿内侧贴近，膝盖处并拢，踮起脚尖。

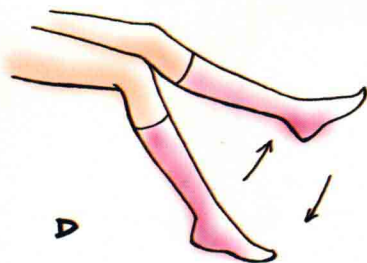
B. 走路，上楼梯时都尽量让脚尖先着地，长期坚持，脚踝部分会变得纤细，小腿线条也会紧缩。

B



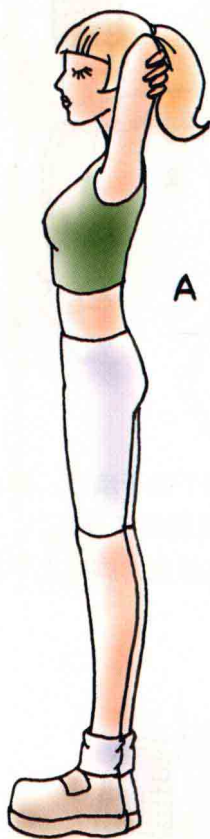
C. 乘坐公交车或地铁时没座位坐也是件好事，我们正好利用这段时间使腿变细。脚尖用力、背挺直，提肛收腹，双腿用力站直，既可矫正双腿的曲线，又可使双腿变细。

D. 利用任何空隙，上下摆动脚部，双脚动作交替进行，以平均每分钟不低于 120 次的速度来锻炼，有助于活动肌肉。



E. 结束后，若感觉小腿的肌肉紧张，可以用捶打或揉捏等方法恢复。





② 成就紧缩的大腿

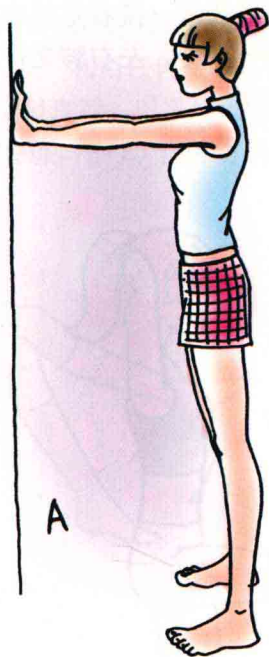
A. 双手交叉于头后，身体站直，挺胸，双腿并拢。

B. 一脚向前跨出，膝盖弯曲，使腰部放低。接着重新站直再跨出另一只脚。左右脚交替重复20~50次。



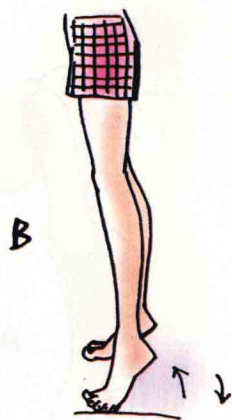
B

③ 使小腿肚的肌肉更为紧缩:



A

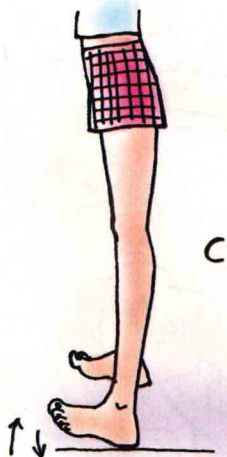
C. 伸直膝盖，脚尖上下抬起，放下。



B

A. 将两手贴于墙壁，伸直膝盖站立，两腿略微分开。

B. 伸直膝盖，脚跟上下抬起，放下。



C



D. 手掌贴于墙壁，两膝略曲，注意身体平衡。

E. 保持膝盖弯曲，脚后跟上下抬起，放下。



F. 保持膝盖弯曲，脚尖上下抬起，放下。

注意：一定要有一定的运动量哦！

④ 舒展腿部的柔软

体操

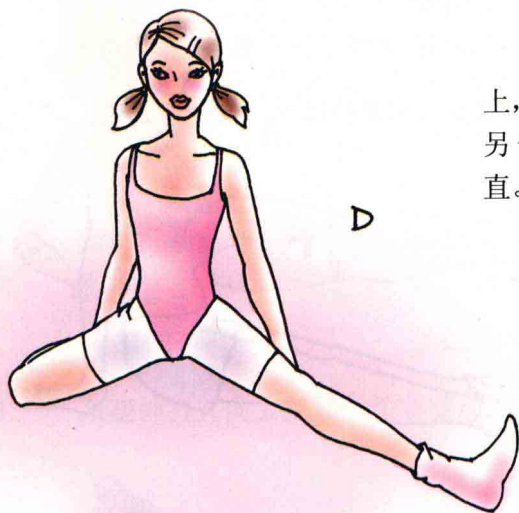
A. 坐在地板上，一条腿屈膝，向大腿靠拢，另一条腿张开，伸直，脊背挺直。



B. 伸直的腿逐渐向后伸展。

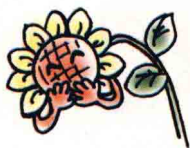
C. 上体保持挺拔向屈腿的方向扭转。完成后换一条腿重复进行上次动作。



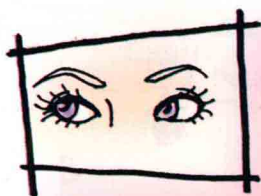


D. 坐在地板上，一条向后屈膝，另一条腿向前伸直。

E. 上体扭向伸直腿的方向，换一条腿重复一次，左右反复各做2~3次。



F. 两腿伸直坐好，脚踝和脚掌弯曲成直角；

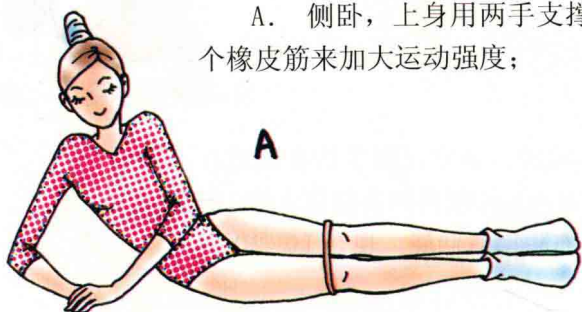


G

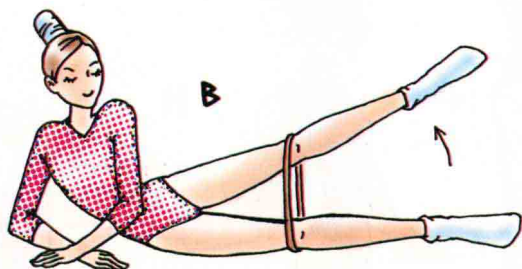
G. 两手伸长拉住脚尖，身体向前倾，做3~4次。

⑤ 锻炼出更为结实健美的双腿

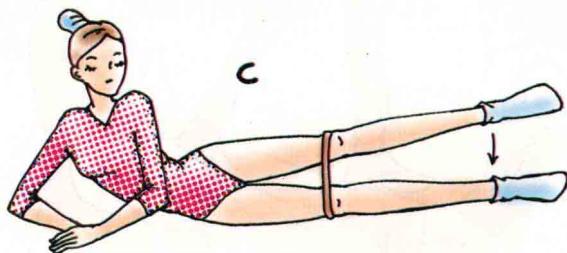
A. 侧卧，上身用两手支撑；可用一个橡皮筋来加大运动强度；



B. 一条腿伸直并向上抬起，注意腿部绷紧伸直；

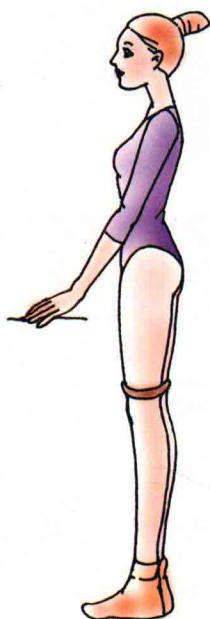


C. 腿部慢慢回落，再重复10次。完成后再换另一条腿。

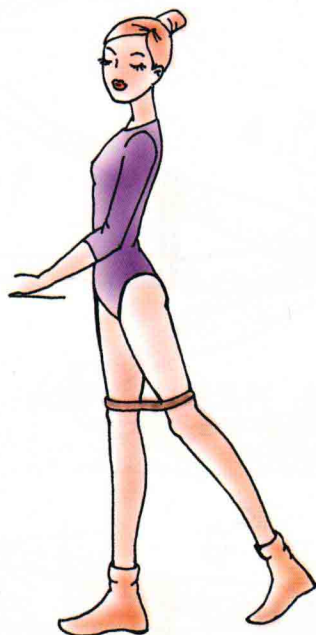




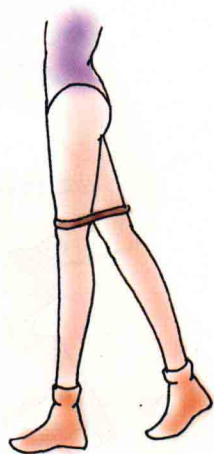
- D. 双腿伸直站立，双手扶在桌边。
- E. 左腿向后伸展再回落原位大约 10~20 次。
- F. 换右腿向后伸展，也是 10~20 次。



D



E



F

G. 坐在地板上，双腿伸直，双手撑地，上身稍微向后仰。



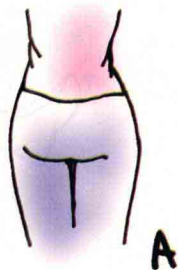
H. 右腿向上伸起再慢慢回落，做大约10~20次。

I. 左腿向上伸起再慢慢回落，做大约10~20次。

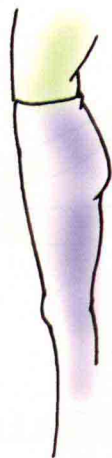


二、结实挺翘的臀部

拥有结实挺翘的臀部是理想身材不可缺少的!



A. 过于宽大丰满的臀部会给人视角上的压力感，下体也会显得较胖。



B. 臀部松弛且下垂给人无精打采的感觉，而且不加强锻炼可能很快会向肥胖靠拢了。